2023年9月

献　立　表

藤枝聖マリア保育園(以上児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) エネルギーのもとになるもの げんきくん	体を作るもとになるもの もりもり	体の調子を整えるもの にこにこちゃん	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01(金)	ひやしちゅうか　★主食はいりません★ あげぎょうざ なつみかんかん おちゃ	ビスコ、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ちゅうかめん	やきぶた、たまご、とうにゅう、ぎょうざ	なつみかん、トマト、きゅうり	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじビスコ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 255 mg
2(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
04(月)	未満児主食ごはん　おちゃ あげざかなのごもくあんかけ はるさめサラダ とうふのみそしる	マヨネーズ、はるさめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、しいら、とうふ、みそ、ハム	なし、きゅうり、にんじん、みかん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう なし(梨) せんべい	エネルギー 400 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 267 mg
05(火)	未満児主食ごはん　おちゃ マーボーなす トマトのじゃこあえ にらたまスープ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ふんとう、はちみつ、かたくりこ、ごまあぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、とうにゅう、しらすぼし、みそ	なす、トマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、レモン、レモン、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 28.3 g カルシウム 277 mg
06(水)	ふじえだあさラーメン　★主食はいりません★ しゅうまい ヨーグルト おちゃ	ぶどうパン、ちゅうかめん	ヨーグルト、やきぶた、なると、しゅうまい	コーン、ねぎ、わかめ	さけ、だしじる、わふうだしのもと、しお、しょうゆ、こしょう	牛乳 むぎちゃ レーズンパン	エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 7.7 g カルシウム 137 mg
07(木)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのカレーふうみやき キャベツサラダ ほしのこスープ	ふ、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ、カステラ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	キャベツ、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、レーズン	す、しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう カステラ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 243 mg
08(金)	未満児主食ごはん　おちゃ なつやさいカレー ハムとらっきょうのサラダ なつみかんかん	じゃがいも、あぶら、こめ、クラッカー	アイス、ぶたにく、ハム、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、なつみかん、かぼちゃ、なす、にんじん、らっきょうづけ、ピーマン、レモン	カレールウ、ケチャップ	牛乳 むぎちゃ／クラッカー 未・ヨーグルト 以・アイスクリーム	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 23.8 g カルシウム 147 mg
9(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
11(月)	未満児主食ごはん　おちゃ なすいりハンバーグ にんじんグラッセ とうがんのスープ	こめこ、さとう、パンこ、あぶら、ふんとう、こめ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ、とりにく、たまご	にんじん、とうがん、なす、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 274 mg
12(火)	未満児主食ごはん　おちゃ くろはんぺんフライ ひじきのごまネーズ オクラのみそしる	こめ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま	くろはんぺん、とうふ、みそ、ささみ、たまご、あぶらあげ	キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、オクラ、ひじき、きりぼしだいこん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 むぎちゃ きりぼしだいこんのまぜずしむすび	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 154 mg
13(水)	未満児主食ごはん　おちゃ やきざかな(さけ) こうやどうふとやさいのにもの えのきともやしのスープ	どらやき、さとう、こめ	さけ、とりにく、こおりどうふ、かまぼこ	もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちゃ どらやき	エネルギー 289 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.3 g カルシウム 71 mg
14(木)	未満児主食ごはん　おちゃ ちゅうかふうローストチキン ツナときゅうりのすのもの ほうれんそうとしいたけのみそしる	さとう、ごま、ごまあぶら、こめ、クッキー	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、みそ、なると	きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、わかめ、しいたけ、しょうが、にんにく	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう キウイフルーツ クッキー	エネルギー 389 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 260 mg
15(金)	サラダうどん　★主食はいりません★ チキンナゲット オレンジ おちゃ	ゼリー、せんべい、さとう、ごまあぶら、あぶら、うどん	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ツナ	オレンジ、もやし、きゅうり、トマト、コーン、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと	ヨーク ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 255 mg
16(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
19(火)	未満児主食ごはん　おちゃ ひじきいりとりつくね こまつなのごまずあえ はるさめのかきたまじる	はるさめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら、こめ	ジョア、とりひきにく、たまご	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、コーン	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 807 mg
20(水)	未満児主食ごはん　おちゃ さばのみそに フルーツなます なすのけんちんじる	しょくパン、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、さば、たまご、ぶたにく、みそ	だいこん、りんご、みかんジュース、みかん、きゅうり、なす、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジふうみのフレンチトースト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.2 g カルシウム 253 mg
21(木)	未満児主食ごはん　おちゃ やきにく ちゅうかサラダ わかめスープ	さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、こしあん、かまぼこ	もやし、たまねぎ、オレンジジュース、きゅうり、にんじん、パプリカ、もも、みかん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、	しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう フルーツふうみのようかん	エネルギー 374 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 265 mg
22(金)	未満児主食ごはん　おちゃ とりにくのマスタードやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	じゃがいも、こめ、もちごめ、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、あぶら	とりにく、あん、みそ、きなこ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	だしじる、ソース、マスタード、しお	牛乳 むぎちゃ おはぎ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 66 mg
25(月)	未満児主食ごはん　おちゃ さかなのマリネ いそあえ ハムとだいこんのスープ	じゃがいも、こめこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、こめ	あじ、かまぼこ、ハム、チーズ	チンゲンサイ、だいこん、トマト、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、のり	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ チーズインスティックポテト	エネルギー 244 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 140 mg
26(火)	未満児主食ごはん　おちゃ ツナオムレツ ブロッコリーのおかかあえ じゃがにらスープ	じゃがいも、ビスケット、こめ、バター	ヨーグルト、たまご、ツナ、とりにく、かつおぶし	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にら、コーン	しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちゃ ヨーグルト ビスケット	エネルギー 349 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 192 mg
27(水)	メンチカツバーガー　★主食はいりません★ ブロッコリー ミネストローネ おちゃ	スパゲティ、マヨネーズ、コッペパン	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、メンチカツ	ブロッコリー、なし、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、いんげん、らっきょうづけ	しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう なし(梨) せんべい	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 255 mg
28(木)	未満児主食ごはん　おちゃ マーボードーフ たたききゅうり おふのすましじる	さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、ミニフィッシュ	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	ヤクルト ぎゅうにゅう りんご ミニフィッシュ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 397 mg
29(金)	未満児主食ごはん　おつきみゼリー とりにくのチーズやき　おちゃ さといものそぼろに ほうれんそうとたまごのみそしる	ゼリー、さといも、パン、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とりひきにく、たまご、みそ、チーズ	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 413 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 266 mg
30(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	